

ACTIVITÉ 1: LA CONTRACEPTION À VOS TROUSSES!

FICHE D'ACCOMPAGNEMENT 7 – FICHE DESCRIPTIVE SUR LES AUTRES MOYENS DE CONTRACEPTION

MÉTHODES BARRIÈRES

Le condom féminin

Ce condom est une enveloppe de polyuréthane souple ayant deux anneaux flexibles à chacune de ses extrémités. L'un des anneaux est inséré à l'intérieur du vagin, servant ainsi de barrière, et l'autre anneau reste à l'extérieur du vagin, donnant une protection accrue. Le condom féminin n'est plus offert au Canada.

Le diaphragme

Sorte de calotte qui recouvre le col de l'utérus, empêchant les spermatozoïdes d'y entrer et empêchant aussi le mucus cervical d'atteindre le vagin. Sans ce mucus, les sécrétions acides du vagin tuent les spermatozoïdes.

Le stérilet

Petit objet en forme de « T » inséré par le médecin dans l'utérus et empêchant l'implantation de l'ovule dans l'utérus.

Le spermicide

L'ingrédient actif du spermicide, le nonoxynol-9, tue rapidement ou immobilise les spermatozoïdes. Le spermicide est mêlé à une autre substance qui l'empêche de sortir du vagin et obstrue le col. Il est offert sous diverses formes (mousse, crème, gelée, pellicule ou suppositoire) et s'insère dans le vagin peu de temps avant les rapports sexuels. Il peut être utilisé seul ou avec une méthode barrière. Le nonoxynol-9 peut augmenter le risque de contracter le VIH, parce qu'il peut causer de l'irritation aux parois vaginales ou rectales (SGOC, 2011).

MÉTHODES NATURELLES

Méthode sympto-thermique

Cette méthode correspond à l'observation de plusieurs signes de fécondité pour déterminer de façon précise le moment de l'ovulation et ainsi réduire la période d'abstinence. Elle nécessite l'observation de la glaire cervicale, de la température, du calendrier et d'autres indices physiologiques possibles.

Le calendrier

Cette méthode se base sur le moment probable de l'ovulation. La grossesse est évitée en s'abstenant de pénétration vaginale ou en utilisant un condom durant la période fertile du cycle. La période fertile est calculée à partir des cycles menstruels les plus longs et les plus courts desquels il faut soustraire un certain nombre de jours.

Méthode du thermomètre

Cette méthode consiste à observer les modifications de la température du corps de la femme provoquées par l'ovulation. On constate une basse température avant l'ovulation et une légère baisse de celle-ci lors de l'ovulation. L'ovulation est suivie d'une remontée de la température qui demeure jusqu'à la fin du cycle. La femme note quotidiennement sa température pour en détecter l'augmentation après l'ovulation.



ACTIVITÉ 1: LA CONTRACEPTION À VOS TROUSSES!

MÉTHODES PERMANENTES

La ligature tubulaire (femme) est une intervention chirurgicale mineure qui prend environ 15 minutes, sous anesthésie générale ou locale. Elle consiste à obstruer les trompes de Fallope. En bloquant ces conduits, les spermatozoïdes ne peuvent plus atteindre l'ovule et le féconder. Les trompes peuvent être sectionnées ou bouclées à l'aide de petites attaches.

La vasectomie (homme) est une intervention chirurgicale mineure qui prend environ 15 minutes et qui peut être effectuée au bureau du médecin sous anesthésie locale. Elle consiste à bloquer et à sectionner les canaux déférents qui transportent les spermatozoïdes.

NE SONT PAS DES MÉTHODES CONTRACEPTIVES...

La douche vaginale

C'est le contraire d'une méthode contraceptive: le jet d'eau peut pousser les spermatozoïdes dans l'utérus.

Le retrait (coït interrompu)

Lorsque l'homme retire son pénis du vagin avant l'éjaculation, il peut y avoir eu du liquide pré-éjaculatoire sécrété durant l'excitation sexuelle. Dans ce liquide, on peut trouver une petite quantité de spermatozoïdes. Ce n'est donc pas une méthode efficace.